ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

관절염이란?

What is arthritis? (Korean)

이 정보지는 관절염에 대한 일반적인 정보를 제공합니다. 또한 관절염의 가장 보편적인 유형, 관절염 진단 및 관리 방법에 대한 정보도 제공해드립니다.

관절염의 뜻은?

관절염은 신체 관절에 영향을 미치는 질병들을 통칭하는 이름입니다. 이 질병들은 관절을 손상시켜 종종 통증 및 뻣뻣하게 굳는 증세를 유발합니다. 관절염은 관절의 다양한 부위 및 신체의 거의 모든 관절에서 발생할 수 있습니다.

누가 관절염에 걸리나요?

어린이와 젊은이를 포함하여 누구나 관절염에 걸릴 수 있습니다. 호주에서는 5명 중 한 명이 관절염에 걸립니다. 많은 사람들은 관절염이 정상정인 노화과정의 일부라고 생각합니다. 그러나 이는 사실이 아닙니다. 실제적으로 관절염 환자 3명 중 2 명은 15세-60세 사이입니다. 배경, 나이 및 삶의 방식과 관계없이 누구나 관절염에 걸릴 수 있습니다.

관절염의 증세는?

관절염의 증세는 다양하지만 가장 흔한 증상들은 다음과 같습니다.

- 통증
- 관절이 경직 (움직임 제한)
- 관절 부종
- 관절의 발적(붉어짐) 및 미열
- 피로, 체중감소, 기운이 떨어지는 등의 일반 증세

관절염에는 여러가지 유형이 있나요?

관절염은 100개가 넘는 다양한 유형이 있습니다.

각 유형마다 환자 및 환자의 관절에 다른 방법으로 영향을 끼칩니다. 일부 유형은 눈, 피부, 폐 등과 같은 다른 신체부위에도 영향을 끼칠 수 있습니다. 가장 흔한 유형은 다음과 같습니다.

골관절염(OA): 뼈, 연골, 인대 및 근육을 포함하여 관절 전체에 영향을 주는 질병입니다. 골관절염은 다음을 포함할 수 있습니다:

- 관절 주변 조직의 염증
- 관절 연골의 손상 - 관절 연골은 뼈 끝에 위치한 보호막으로 쿠션 역할을 하여 관절이 유연하게 움직일 수 있게 해줍니다.
- 관절 가장자리 주변으로 튀어나온 뼈돌기(골극)
- 인대(관절을 결합시키는 단단한 조직)와 힘줄(근육을 뼈에 부착시키는 조직)의 약화.

뼈관절염은 모든 관절에서 발생할 수 있지만 주로 무릎, 고관절, 손가락 관절, 엄지 발가락에 흔히 나타납니다. 또한 어느 연령에서나 발생할 수 있으나 40세 이상 또는 관절 부상을 입은 적이 있는 사람들에게 더 흔하게 발생합니다. 뼈관절염은 골다공증과 다릅니다. 골다공증은 뼈가 약해지고 부러지기 쉬운 상태가 되어 더 쉽게 골절로 이어지는 질병입니다.

류마티스 관절염(RA): 관절의 통증 및 부종을 일으키는 자가면역질환입니다. 정상적인 환경에서 우리 몸의 면역체계는 감염에 대항하여 건강을 지키는 역할을 합니다. 그러나 자가면역질환이 생기면 면역체계가 우리 몸의 정상적인 조직을 공격하게 됩니다. 그리고 관절의 내막을 공격하여 염증, 통증, 부종 및 관절 손상을 일으키게 됩니다. 류마티스 관절염은 손이나 발에 있는 관절과 같이 주로 작은 관절에 발생합니다. 그러나 고관절, 무릎 등의 큰 관절에서도 발생할 수 있습니다.

통풍:은 통증을 동반하며 관절에 영향을 끼치는 흔한 질병입니다. 관절 내부와 주변에 작은 결정체가 생겨 염증, 통증 및 부종을 유발합니다. 이 결정체는 신체의 정상적인 노폐물 중 하나인 요산으로 만들어져 있습니다. 우리 몸은 신장을 통해 불필요한 요산을 소변으로 배출합니다. 그러나 통풍이 있는 사람의 경우 이 과정이 느리게 진행됩니다. 따라서 빠져나가지 못한 요산이 축적되어 결정체를 형성하게 됩니다.

지역 관절염 상담소
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

관절이 아프면 관절염인가요?

관절이 아픈 데는 많은 다양한 이유가 있습니다. 근육과 관절의 통증이 모두 관절염 때문에 일어나는 것은 아닙니다. 부상을 입거나 관절과 근육을 평소와 다른 방식으로 사용해도(예: 새로운 운동을 하거나 무거운 박스를 들어올리는 등) 관절과 근육이 아플 수 있습니다. 다음과 같은 경우에는 의사와 상담하십시오. 통증 또는 뻣뻣한 증상이

- 명확한 원인 없이 발생할 때
- 며칠 이상 지속될 때
- 관절의 부종, 발적, 미열을 동반할 때

관절염이 있는지 어떻게 알 수 있나요?

관절염의 증상이 있으면 가능한 빨리 의사와 상담하십시오. 의사는 여러분의 증상에 대해 질문하고 관절을 검사할 것입니다. 또한 몇가지 검사나 엑스레이를 시행할 수도 있는데, 관절염 초기에는 이 검사들의 결과가 정상일 수도 있습니다. 의사가 관절염의 유형을 정확히 파악하려면 검진이 여러차례 필요할 수 있습니다. 관절염의 일부 유형들은 초기 단계에 진단하기 어렵기 때문입니다. 의사는 추가 검사를 위해 관절염을 전문적으로 다루는 류마치스 전문의에게 여러분을 의뢰할 수도 있습니다.

관절염은 완치될 수 있나요?

현재 관절염의 유형 중 대부분은 치료책이 없습니다.

증상을 효과적으로 통제하는 치료제는 존재하지만, 관절염을 완치시킨다는 상품이나 치료제는 주의해야 합니다.

관절염을 관리할 수 있나요?

현대 의학으로 관절염의 많은 유형들을 효과적으로 손쉽게 관리할 수 있습니다. 조기 진단 및 올바른 치료법은 증상을 완화해주고 나아가 관절의 손상까지 예방할 수 있습니다. 지금까지의 연구는 이 분야에 큰 발전을 가져왔습니다. 관절염은 개인마다 다른 방식으로 영향을 미치기 때문에, 치료 또한 각 개인의 필요사항에 따라 조정되어야 합니다. 본인에게 알맞는 치료법을 찾기 위해서는 의료진과 협력하는 것이 중요합니다.

내가 할 수 있는 일은?

다행한 것은 관절염 환자들도 편안한 삶을 누릴 수 있는 많은 간단한 방법들이 존재한다는 것입니다.

- 어떤 유형의 관절염을 가지고 있는지 그리고 어떤 치료방법을 선택할 수 있는지 파악하세요.
- 활동적으로 생활하세요: 관절을 계속 움직이고 근육을 단련하세요.
- 통증을 관리하는 법을 익히세요: 스스로 할 수 있는 통증 관리법이 많이 있습니다.
- 피로 관리: 휴식과 일상활동 사이의 균형을 유지하는 법을 익히세요
- 건강한 체중을 유지하세요: 관절염을 치유해주는 식이요법은 없지만 균형잡힌 식생활은 전체적인 건강을 유지하는 최선의 방책입니다.
- 관절을 돌보고 보호하세요: 일상생활을 더 쉽게 할 수 있게 도와주는 기구나 장치가 있는지 알아보세요.
- 본인의 감정상태를 인식하고 도움을 구하세요: 현재 관절염을 치유할 수 있는 방법이 없기 때문에, 무섭거나 답답하거나 슬프거나 가끔 분노를 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 이러한 감정들을 스스로 인식하고, 이 감정들이 일상생활에 지장을 주는 경우에는 도움을 구하십시오.

관절염에 대한 더 자세한 정보지가 필요하시면 인근 지역 관절염 상담소에 연락하십시오.

관절염이 있어도 편안한 삶을 누릴 수 있는 방법이 있습니다. 본인의 관절염이 어떤 유형인지 알아보세요.

© 판권 Arthritis Australia 2014년 2월. 2015년 5월 검토. **참고문헌:** 이 정보지 작성에 사용된 참고문헌들의 총 목록은 지역 관절염 상담소에서 구하실 수 있습니다. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 및 Royal Australian College of General Practitioners 가 이 정보지 발행에 도움을 주셨습니다. 본 프로젝트는 호주 보건부의 재정지원을 받습니다.

지역 관절염 상담소는 관절염을 가진 사람들을 위한 정보, 교육 및 지원을 제공합니다.
도움전화 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

면책사항: 이 정보지는 오로지 정보제공의 목적으로 Arthritis Australia가 발행하였으며 의료 조언 대신 사용될 수 없습니다.